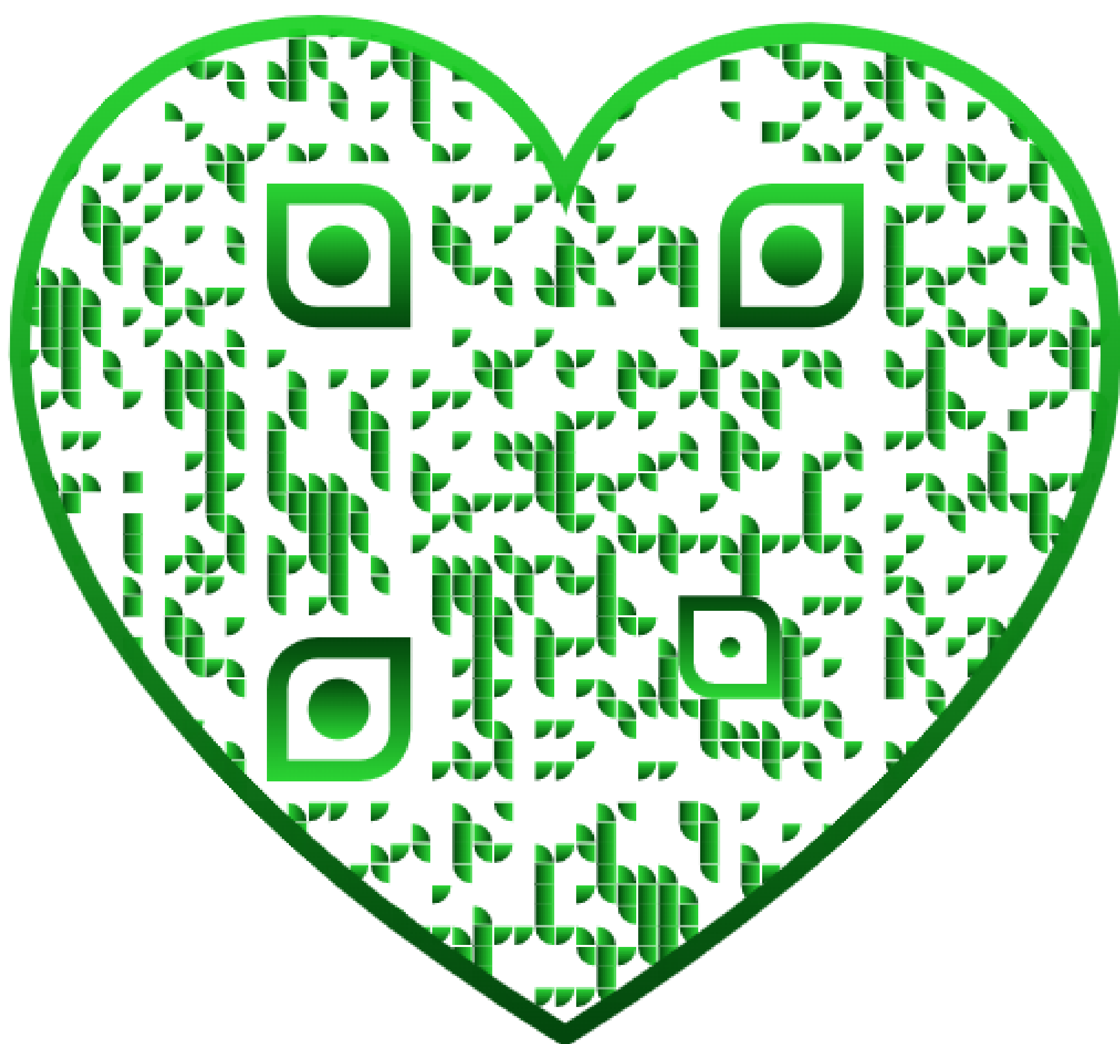
CINE COACHING

COM CLEOMAR VIANA

TOP 30

Dicas de 30 filmes que valem por uma sessão de Coaching Separamos uma lista   que poderão inspirá-lo a dar uma alavancada em sua vida e carreira.



Alguns filmes são capazes de mudar as nossas atitudes, comportamentos e até mesmo a nossa visão de mundo. Temos uma excelente coletânea com os 30 melhores filmes de coaching para inspirar e entreter. Independentemente do gênero, os filmes têm o poder de transmitir mensagens como se fossem verdadeiras lições de vida, afetando diretamente em nosso real cenário, fazendo com que tenhamos momentos de reflexão. Perceba como, de cada um, podemos tirar lições importantes para seguir sempre motivados e confiantes em relação à vida.



À Procura da Felicidade

Este aclamado filme, protagonizado por Will Smith, traz a história verídica do americano Chris Gardner e sua luta para superar graves problemas financeiros e, sozinho, cuidar de seu filho pequeno. **Força de vontade**, determinação e **superação** são apenas alguns dos quesitos principais que o filme aborda. Gerar esperança e um comportamento com **determinação e ação focada**, sem perder os **princípios e os valores**.



Hotel Ruanda

Este filme mostra a história dramática e corajosa de Paul Rusesabagina, gerente de um famoso hotel em Ruanda, na África. Em meio aos conflitos étnicos, Paul abriga e salva da morte pelos menos 1200 pessoas. Rusesabagina usou sua influência e seu poder de negociação para proteger as vidas de perseguidos durante o regime. Além de uma história tocante, o filme mostra o exemplo de **liderança e motivação** por meio do sacrifício pessoal em nome de um objetivo coletivo.



Antes de Partir

Um filme realmente espetacular. O longa conta a história de dois homens, Carter Chambers e Cole Edward, que estão em fase terminal e decidem realizar todos os seus **sonhos de vida**. É uma história muito divertida, mas que também traz lições valiosas. Estrelado por Jack Nicholson e Morgan Freeman, o longa retrata a história da viagem ao redor do mundo realizada pelos dois e a intensa ligação que passam a possuir.



Mãos Talentosas

Inspirador, o filme conta a história de Benjamin Carson que, motivado pelos esforços de sua incansável mãe — uma empregada doméstica —, supera todas as dificuldades e se torna um dos maiores neurocirurgiões infantis do mundo. Esse filme fala sobre **fé**, **esperança e determinação**. Eliminar os sintomas do peso e dos traumas do passado; a **dedicação e programação positiva** e deliberada da mãe; decisão pessoal de ambas com **foco no futuro**.



O Discurso do Rei

Grande campeão do Oscar do ano de 2011, o filme conta a história do príncipe Albert, duque de York que enfrenta diversas dificuldades para falar em público. Este é um sério problema para um integrante da realeza britânica, o qual frequentemente precisa fazer discursos, principalmente, na época que se caminhava para uma nova guerra. Com essa situação, o príncipe é forçado a procurar um terapeuta não muito convencional chamado Lionel Logue. **Força de vontade, determinação** e **superação** são apenas alguns dos quesitos principais que o filme aborda.



Coach Carter – Treino para a Vida

Coach Carter (Samuel L. Jackson) vai trabalhar como técnico do time basquete do colégio de sua adolescência. Mas o clima que encontra é de falta de respeito, além de performance sofrível. Seu regime de novas regras melhora o desempenho dos jogadores no esporte e também na vida. **Liderança.** Mostra a importância forte, disciplinadora e baseada em **valores e unidade**.

Divertidamente



O filme aborda com maestria como funciona a **dinâmica das emoções** da mente humana, bem como, a importância de cada uma delas e suas interferências no modo como enxergamos o mundo e lidamos com as situações. Como as memórias acumuladas influenciam na personalidade da pequena Riley. Esse processo de identidade é construído principalmente durante a infância, onde estamos formando nossas **crenças, valores e princípios**.

O Aluno



Inspirado na história real de Kimani Maruge, um homem que por muitos anos lutou pela descolonização do Quênia e decidiu travar sua última batalha contra o sistema que o oprimia: aprender a ler e escrever. A **motivação** em ser alfabetizado faz com que o protagonista se matricule em uma classe com alunos de seis anos de idade. Como pano de fundo, o longa mostra a história do país africano e a rebelião Mau Mau, luta que levou a independência do Quênia. **Determinação, foco, superação**.

Intocáveis



O que pode motivar alguém que não consegue mover nada abaixo do pescoço? Como ele pode enxergar a vida por outra perspectiva? É isso que descobrimos no excelente filme francês os Intocáveis. O longa é baseado na história real do empresário tetraplégico Philippe Pozzo que passa a ter como cuidador o imigrante senegalês Driss. A relação e trocas culturais entre os dois mudam a **perspectiva da felicidade de viver** tanto dos protagonistas quanto dos espectadores.

O Colecionador de Ossos





Em Nova York, Lincoln Rhyme (Denzel Washington), um conceituado policial, sofre um acidente e fica tetraplégico e sem muita vontade de viver. Tudo muda quando um serial killer começa a agir na cidade. Rhyme começa a ajudar no caso orientando Amelia Donaghy (Angelina Jolie), uma policial de rua, na investigação. O ex-perito pede para que a policial busque as respostas no talento que ela tem para solucionar o caso. Agindo mesmo como um coach, o personagem vivido por Denzel Washington estimula que a policial faça diversas reflexões. Ele poderia simplesmente dar as respostas, mas ele opta por fazer com que ela mesma busque a melhor forma de agir no caso. As perguntas foram importantes para desenvolver as competências e habilidades técnicas que a policial já possuia. Você vai aprender que é necessário eliminar suas **crenças limitantes** para planejar as ações e manter o **foco no resultado desejado**

O Show de Truman. O Show da Vida



Mais uma indicação de filme que trás reflexões sobre **quem somos e o que estamos fazendo nesse mundo**.
O filme é um retrato ainda muito atual da sociedade super conectada em que vivemos. Um reality show que mostra a vida toda de uma única pessoa, sem que ela saiba que está sendo filmada. Comparado com os reality shows da atualidade a diferença é que os participantes sabem onde estão se metendo – ao contrário do pobre Truman.
E você? Abandonaria o barco, assim que soubesse a verdade ou curtiria a fama?

Como Treinar seu Dragão



A história gira em torno de um garoto chamado Soluço (Jay Baruchel), que vive na ilha de Berk, onde os combates entre vikings e dragões são corriqueiros. Quando o garoto encontra a melhor raça de dragões começa a tentar inverter essa lógica e mostrar que não é preciso matar os animais e sim treiná-los. O garoto faz com o que o dragão entenda o que é preciso fazer. **Quando se entendemos o porquê temos o poder de decidir se vamos ou não fazer**.





Duas Vidas

Russ Duritz (Bruce Willis) é um empresário bem sucedido, mas com uma vida emocional e familiar fracassadas.Vai fazer 40 anos quando se depara com um menino de oito anos e acaba percebendo que o menino é ele mesmo mais novo. Eles fazem uma "viagem ao passado" e quando o Russ adulto assiste a cena do passado entende que ele não é o culpado pela doença e morte de sua mãe, que seu pai estava com medo, triste e nervoso por estar impotente frente à doença da esposa, percebendo daí o real motivo de sua atual frieza e estúpida postura com seu pai, e também no trabalho e nos relacionamentos. Uma nova forma de avaliar as escolhas tomadas ao longo da vida, dando motivação para que as pessoas ajam de acordo com seus sonhos. Viver novamente os fatos dolorosos de sua infância produz em Russ um efeito transformador, terapêutico. Construção da **autoestima, ressignificação de culpa, relacionamentos**, muito utilizado para reconstrução da criança interior através do perdão aos pais.

À Prova de Fogo



O filme trata da reconstrução de **princípios e valores** por parte de um jovem casal e que com amor, resignação e paciência conseguem salvar seu casamento. o filme conta a história de um jovem casa que estava em crise no seu casamento. Caleb, capitão do corpo de bombeiros e Catherine que trabalha em um hospital.

Caleb era um excelente profissional, mas descuidou com o tratamento em relação à sua esposa que foi se distanciando até pedir o divórcio depois de algumas brigas e discussões devido seu vício com a internet e sites tidos como impróprios. Reconstrução do **relacionamento amoroso** através de uma nova e determinada **comunicação**, conforme a matriz de geração de **crenças**.

Hitch – Conselheiro Amoroso



Hitch é um conselheiro amoroso, ou seja, ajuda os homens a namorarem com as mulheres dos seus sonhos. O filme deixa bem claro a diferença de um conselheiro (consultor) e um coach. O consultor geralmente tem a receita do bolo e a expertise no assunto, enquanto o coach busca as respostas dentro do interior do coachee, não dizendo o que, e sim servindo apenas como apoio para que o coachee **encontre as suas respostas**, pois "**todos temos todas as respostas dentro de nós**".

O Preço do Amanhã



A trama se passa em um futuro não muito distante onde as pessoas foram modificadas geneticamente para viver até os 25 anos e as horas funcionam como um cronômetro, determinando o tempo de vida de cada pessoa, cada segundo é valioso. Daí em diante, algo pode ser feito para driblar essa programação, mas para isso acontecer é preciso ganhar tempo - literalmente - e a tarefa não é das mais fáceis, uma vez que a sociedade é bem dividida entre os pobres, que trabalham, e os ricos, dominantes. o filme lê faz refletir **segregação** e no quanto desperdiçamos o nosso **tempo**.

Porta a Porta



O filme é inspirado na história real de Bill Porter, ele tem uma deficiência cerebral que luta contra o preconceito em busca de uma oportunidade de trabalho. Ele tem todo o apoio de sua mãe, que o motiva e o ensina a ser uma pessoa paciente e persistente. Ele começa a trabalhar de porta em porta, pela companhia Watkins, vendendo produtos de limpeza, alimentícios e para jardinagem. Como vendedor possui características fortes e essenciais para deixar o cliente feliz, conhece as preferências e necessidades dos clientes e é muito carismático.**Motivação, determinação e superação** através de **crenças fortalecedoras** passadas pela mãe a uma criança deficiente.

Tempo de Recomeçar



O filme fala sobre um homem encurralado na típica vida acelerada do século 21, que decide escapar e construir uma nova vida, mais de acordo com o que pede seu coração. A idéia de construir uma casa se desdobra na história sobre como se constrói uma **vida com** mais **sentido**. Ela coloca o foco num herói maravilhoso: um homem no fundo do poço, que finalmente toma coragem para ir atrás do único sonho que nunca teve a chance de realizar, tornando-se o catalisador de todas as mudanças das pessoas à sua volta. O filme também retrata um adolescente rebelde, de mal com a vida, sem expectativas, tolhido pela liberdade; Um adolescente como tantos pelo mundo, com crise de **identidade** (falta de um modelo), vivendo as transformações do período.

A Última Fortaleza



O General Irwin (Robert Redford) é um condecorado militar do exército americano que perde sua patente e sua liberdade após ser injustamente condenado por uma corte militar a passar o resto de sua vida em uma penitenciária de segurança máxima. Lá ele conhece o Coronel Winter (James Gandolfini), que dirige a prisão com punho de ferro. De início há um respeito recíproco entre eles, que logo se torna ressentimento após Irwin discordar de alguns dos métodos de Winter no comando da prisão. Disposto a calar Irwin de qualquer maneira, as táticas de Winter apenas o motivam a liderar uma rebelião de prisioneiros para conseguir tirá-lo do poder. Liderança; mostra o quão importante é uma liderança forte, baseada no exemplo com uma visão inspiradora.

Duelo de Titãs



Herman Boone (Denzel Washington) um técnico de futebol americano contratado para trabalhar no comando de um time universitário dividido pelo racismo, os Titans. Inicialmente, Boone sofre preconceitos raciais por parte dos demais técnicos e até mesmo de jogadores do seu time, mas aos poucos ele conquista o respeito de todos e torna-se um grande exemplo para o time e também para a pequena cidade em que vive. **Liderança**; mostra dois líderes, um com **estilo democrático** e outro **autocrático** e quão bom é o equilíbrio.

Ponto de Decisão



Quando é o momento de avaliar os rumos da vida a dois? O filme "Ponto de decisão" se propõe a responder a essa pergunta. A vida conjugal de Clarice e Dave está por um fio. Os anos de união não foram suficientes para superar os problemas financeiros e emocionais do casal. Por causa disso, eles precisam reavaliar o casamento. Vale destacar que o enredo fala de erros que podem ocasionar o fim de uma relação, como a ausência de companheirismo e a interferência de familiares na vida a dois **Reconstrução conjugal** depois da inversão dos papéis do casal.

Click Controle Remoto Universal



O filme apresenta uma séria reflexão sobre a correria do mundo atual. Michael (Adam Sandller) é um pai de família em busca do sucesso profissional, que se encontra desafiado a administrar bem o seu tempo. Um dia, o cansaço do trabalho o faz dormir pesadamente sobre uma cama em uma loja e durante seu pesado sono sonha possuir um controle remoto que controla todos os eventos de sua vida. Leva você a rever seus **valores e suas prioridades, promovendo escolhas que promovem o equilíbrio de vida**.



Gravidade

Esta ficção narra a história da doutora Ryan Stone em sua primeira viagem espacial, quando fica sozinha à deriva no espaço. Entregar-se ou tentar sobreviver? Com muita **inteligência emocional**, a personagem vivida por Sandra Bullock traz lições importantes sobre autoconhecimento e superação.

Into the Wild



O filme tem como moldura a história verídica do jovem mencionado que, ao graduar-se, embarca em uma viagem imprevisível pelos Estados Unidos, com destino final no Alasca, onde pretende viver em isolamento. Ao longo de sua jornada, McCandless despe-se de todos os seus bens materiais, buscando o máximo de distanciamento da cultura do consumo, premissa máxima dentro da ideologia capitalista que rege a sociedade da qual faz parte. **Valores** e **senso de pertencimento**, de **liberdade**, de **fuga**, de **isolamento** – e da descoberta da necessidade de **compartilhamento**.

Poder Além da Vida



Este filme conta a história de Dan Millman, um talentoso ginasta, que tem seu sonho, de participar de uma Olimpíada, interrompido. Entretanto, Dan contará com a ajuda de um misterioso homem e de uma amiga. O filme traz uma reflexão aprofundada sobre nosso **poder interior**. Mensagens filosóficas profundas, em um processo forte de coaching e mentoring na reconstrução emocional e de valores morais

Clube da Luta



Clube da Luta ensina seu espectador muitas coisas. A grande lição a se aprender a partir desse filme é o vazio que existe dentro do consumismo e materialismo. É também um filme que questiona o nosso apego à **identidade – somos nós realmente quem acreditamos ser?** O filme choca o espectador quando descobrimos que a "revolução" que tem vindo a construir-se é uma mera sátira para ensinar o personagem principal uma lição enorme sobre o atual estado da humanidade.

Invictus



A **motivação** pode nos levar a alcançar feitos inimagináveis. O filme retrata como o primeiro presidente negro da África do Sul Nelson Mandela conseguiu, após longos e dolorosos anos de apartheid, unir negros e brancos em um objetivo comum: torcer para a seleção do país na copa do mundo de Rugby, um esporte praticado quase em exclusividade pelos indivíduos de pele clara. O longo mostra como Nelson Mandela consegue passar essa intensa motivação para o time, que, mesmo contra todas as previsões, se sagra campeão da competição.

Limite Vertical



Uma equipe de escaladores liderada por uma determinada jovem (Robin Tunney) enfrenta condições de tempo adversas ao tentar alcançar o cume do K2, a segunda maior montanha do mundo. Após uma série de desastres, eles ficam presos na montanha, forçando que o irmão da líder da equipe (Chris O'Donnell), também um escalador experiente, monte uma equipe de emergência para resgatar os sobreviventes na montanha. É uma grande lição de **resiliência, estratégia, motivação e liderança**.

O Diabo Veste Prada



O filme retrata a história de Andy Sachs (Anne Hathaway), uma jovem interiorana e recém-formada em jornalismo que se muda para a Nova Iorque ao lado do namorado Nate em busca de um emprego. Apesar de Andy ser totalmente fora dos padrões vigentes da moda, não se importar com o estilo de roupas que veste e não conhecer nada sobre os grandes estilistas, surge então a oportunidade de trabalhar para a revista de moda Runway Magazine para ser assistente da poderosa editora Miranda Priestly (Meryl Streep).O filme apresenta os **estilos de liderança** de Miranda, em que destacam-se o autoritarismo, arrogância, perfeccionismo, pragmatismo e o sarcasmo.

Gabby Douglas – A Incrível Viagem ao Ouro Olímpico



Este filme narra a extraordinária jornada da ginasta norte-americana, Gabby Douglas, mostrando todos os esforços de sua família para ajudá-la a realizar seu grande sonho de ser uma campeã olímpica. O filme é indicado a todos, uma verdadeira lição de vida e aprendizado. É realmente um dos melhores filmes de coaching que conquistam e prendem a atenção do espectador do início ao fim.



O Cine Coaching é uma ferramenta de Coaching que potencializa o seu desenvolvimento poderosamente.

CINE COACHING

COM CLEOMAR VIANA

Eu sou **Coach de Relacionamento com foco em Família** e ajudo você **que deseja** ter um relacionamento harmonioso, respeitoso e saudável **para** evitar brigas, falta de respeito, discórdia, desuniões **e** melhorar a comunicação, aumentar a conexão e fortalecer o amor entre você e sua família.

Eu ajudo pessoas adultas a se relacionarem melhor com parentes e familiares. A família como um lugar aonde as relações sejam pautadas no entendimento, no perdão e na gratidão. Um ambiente familiar de auxílio mútuo para o alcance de objetivos e metas. Um lar onde os familiares sejam respeitados, amados, ouvidos e possam pertencer e ter o direito de errar sem serem julgadas e condenadas.

Três GANHOS DE MEU PROCESSO DE COACHING:

- Transformação positiva em seus relacionamentos;
- Maior harmonia e senso de pertencimento;
- Autoconhecimento e entendimento de crenças limitantes.

www.coachcleomar.com.br